Fokusgrupp 1

Fokusgruppen genomfördes fredag den 9 april kl 11.00 på ett äldreboende i Gamla stan. Deltagarna var 5 damer i åldern 75+.

# Innan mötet började

Damerna var väldigt pratglada och innan mötet började gick de genast in på att presentera kort vilka de var och vad de brukade göra på sin fritid. En av deltagarna går för närvarande kvällskurser på SU i både astronomi och geologi. Tydligen kommer det kataloger hem till dem lite då och då som erbjuder ett stort utbud av kurser som pensionärer kan gå. Kurserna är inte direkt anpassade för pensionärer utan det är vanliga kurser som olika universitet försöker få tag i pensionärer till. En av damerna var väldigt nöjd med att man i Sverige får möjligheten att studera livet ut men hon tyckte ändå att dessa möjligheter borde göras lite tillgängligare för pensionärer.

De uttryckte också vid ett samtal om en nyinköpt mobiltelefon att telefonboken i mobilen var så otroligt smart ☺.

# Hur ser en vanlig dag ut för dig?

1. Den första damen gick upp då tidningen kom i brevlådan vilket vanligtvis var någon gång runt 4-tiden. Hon åt sedan frukost och läste tidningen för att vid 8.30 bege sig ut på en 2-3 timmar lång promenad själv med hunden runt Djurgården. Hon åt även lunchen själv och det var först på eftermiddagen hon gjorde lite olika aktiviteter men oftast var det själv. Rutinerna låg alltså på förmiddagen medan eftermiddagen var öppen för olika aktiviteter
2. Den andra damen gick upp vid 6 och började dagen med att lyssna på radio. Hon åt frukost lagom till att tidningen damp ned i brevlådan då den första damen lämnade sin tidning där när hon var på väg ut med hunden. Dam 2 förklarade att hon fota hade många planer på vad hon kunde göra under dagen men ofta var det inte mycket av detta som gjordes utan vid 16 hade luften gått ur henne och det var dags att vara hemma igen. Men hon ägnade förmiddagarna åt sig själv med ryggymnastik och ibland städade hon i omgångar.
3. Dam 3 brukade även hon gå upp tidigt och för henne var det viktigt att göra Qigongövningar på morgonen. Hon brukade ägna dagarna på olika konstföreläsningar, gick ut med en grannhund, teater osv. Hon gick också på väldigt många kurser för att lära sig dagens nya teknik. Hon hade gått nybörjarkurser i dataanvändning och SMS och skulle fortsätta med mail och internetkurser. Hon var missnöjd med att grundkursen i data inte alls blev en grundkurs utan det hade förutsatts att hon använt en dator tidigare vilket gjorde det svårt för henna att hänga med. Dam 2 uttryckte under denna diskussion att hon tyckte att det gick mycket folk på sådana kurser som ”inte har där att göra”.
4. Dam 4 gick upp tidigt på morgonen men berättade att alla hennes dagar såg olika ut. Hon brukar variera vad hon gör om dagarna. Det är allt från konst, sitter och läser, hjälper spansktalande papperslösa, var med i en litteraturgrupp, promenerade, broderar, reser en hel del osv.
5. Den sista damen att berätta om sin vardag var den morgontrötta i gruppen och gick upp så sent som 8 – 8.30. Hon brukar ägna förmiddagen åt sig själv och det var även hon som gick kvällskurserna i astronomi och geologi som brukade börja vid kl 18. Genom dessa kurser har hon även varit på olika resor, t.ex. till Island och Azorerna. En av hennes hobbys var att sy och knåpa och syr även hattar. Hon är också intresserad av musik och är ute och går mycket om dagarna. Hon tycker om att uträtta sina ärenden själv och vill möta människor när hon ska utföra en viss uppgift. Hon har en egen dator men hon tycker den låser henne för mycket.

### Sidospår

Dam 2 förklarade att det inte var många som hade dator i huset då det inte finns något bredband i huset. Hyresvärdarna tyckte det var onödigt att dra in bredband då det ansåg att det inte behövdes då huset bara är för äldre, ”Här bor bara gamlingar”. De som ändå har internet i huset har installerat det själva eller har mobilt bredband.

De diskuterar datoranvändande ett tag och de kommer fram till att datorn låser en. De har stor respekt för datorn och en av dem uttryckte att hon trodde att det skulle inträffa en katastrof om man tryckte på fel knapp. Detta gjorde henne osäker på datorer.

Blir något fel med datorn försöker de ringa en jourtelefon för att få hjälp men de hamnar ofta i långa telefonköer och har inte tid eller tålamod att vänta på att komma fram.

Flera av dem tyckte det var oerhört frustrerande att det hela tiden förutsätts att alla ska ha tillgång till internet för att exempelvis få kontakt med någon eller att beställa biljetter men då de antingen inte kan hantera en dator eller inte har internet så känner de sig utestängda från mycket i samhället.

Exempelvis förväntades det alltid under de kvällskurser som flera av dem gick att då det skulle lämnas in en skriftlig uppgift så skulle denna skrivas på datorn och lämnas in datorskriven. Men för de två av deltagarna som inte hade dator så blev detta ett moment som uteslöt dem från undervisningen. De blev isolerade av att inte ha en dator.

Flera kvällskurser de läst krävde dessutom att man läste en del kurslitteratur på internet. Men då de inte kunde datorer kunde de inte ta del av hela kursen.

De tyckte också att det var jobbigt att alltid behöva be om hjälp för att göra något. Om de fik en skiva med bilder så framkallade de bilderna då de inte visste hur man skulle kunna se på dem på en dator. De kändes fel att man måste vara beroende av någon annan för att kunna hantera tekniken.

Genomgående så var alla deltagare oerhört villiga att lära sig tekniken men det är så mycket som går emot dem. Vad kunde dem göra om de en dag inte har någon som kunde hjälpa dem?

En av damerna förklarade också att då hon väl försökte använda en dator så förstod hon inte datorns språk. Datorerna har utvecklats så pass mycket nuförtiden att det har skapats ett eget språk för datorer så ord som ”display” är inte lika självklara för dem som för vana användare. När datorn användes så dök det dessutom upp massor av frågor hela tiden som förvirrade. De fick kämpa för att ta sig igenom datorns verktyg.

”Om samhället kräver att allt ska skötas via nätet får de se till att resurserna finns.” Detta syftade på att man beslutat att inte dra in bredband i deras lägenheter. Bredband måste alltså installeras även där äldre bor.

En av damerna kände att hon hellre flydde tekniken och var i kolonilotten då tekniken är för komplicerad. Hon kände inte att hon fick den hjälp hon behövde och försökte därför inte.

## Motionerar ni? Rädda för att gå ut?

Alla fem kände att de motionerade mycket. De var alla ute på promenader regelbundet och gick överallt utom då det var snöstorm men även då satte de broddar på skorna och kunde gå i alla fall. De kända att de hade det lite lyxigt i och med att de i gamla stan har så nära till allt. De motionerade både på Djurgården och tillbringade tid på kolonilotter. Det hände att de gick långpromenader i större grupper.

Ingen av dem var rädd för att gå ut. En hade blivit väskryckt och någon annan nära att bli överfallen med ingen var rädd för att ta sig ut och var inte alls rädda för människor. De erkände att de inte åkte tunnelbana när det var för sent men de åkte i regel alltid hellre buss än tunnelbana.

Flera var ute på aktiviteter på kvällarna som teater, kurser och annat men det var aldrig några problem. De tyckte att det var en myt att det var farligt att gå ut. De trodde att många pensionärer har blivit skrämda och därför inte vågar sig ut, de tyckte att det oftare lät som att unga killar blev nedslagna än gamla tanter.

## Tar kontakt med bekantskapskretsen?

Till vänner och släktingar utanför huset var det oftast telefonsamtal som användes för att hålla kontakten. Det kunde bli dyra räkningar då samtalen kunde bli långa. Alla hade en mobiltelefon men den fasta telefonen var den som användes absolut mest.

De hade alla släkten i stan men det blev ofta via telefon som de höll kontakt ändå, Släkten ringer och ser att de är okej.

De tyckte inte alls att det var tråkigt att vara pensionär och de kände att de hade en bra sammanhållning i huset som gjorde det bättre. Att de umgicks var något de börjat göra själva och det var inga träffar eller något sådant som startat deras umgänge utan bara att de var sociala människor som ville träffa andra. De kände en trygghet i att bo i ett hus med vänner då allt gick att rodna oavsett om de blev utelåsta eller dylikt.

De tyckte att man aldrig behöver vara ensam om man inte väljer det själv. Man får nya vänner med åren och de hade vänner från olika delar i livet.

Gemensamma aktiviteter hade de allesammans i huset. Den mest regelbundna var att de drack ett glas vin på takterrassen kl 16 varje fredag utom under sommaren.

Aktiviteter de gjorde med vänner var att fika, konserter, spelade på hästar, litteraturgrupp, lunch med ”unga kollegor”. De sitter och pratar mycket med vänner.

Flera av deras äldre vänner tar sig sällan utanför dörren och då tyckte de att det var bra att ringa.

Inom huset så skickade de ofta lappar i brevlådorna eller ringde på. De använda väldigt sällan mobilen för att nå varandra.

## Hur lär ni känna nya bekantskaper?

Alla deltagarna kände att de träffade nya bekantskaper hela tiden. De gör väldigt många olika saker och aktiviteter som att ta en promenad runt djurgården eller att ta Djurgårdsfärjan resulterade bara det i flera bestående bekantskaper. Även skrivarkurser för 50+ och koloniområden gjorde att de lärde känna nya människor.

De brukar inte alls gå på arrangerade aktiviteter för specifikt äldre men det har hänt att de åkt med större sällskap på studiebesök eller liknande. Men även via kyrkan har de lärt känna folk.

## Sidospår

I gruppen brukar de ha olika tillställningar tillsammans. De firar våffeldagen tillsammans och brukar ha lutfiskdag, blå timme (firar att gryningen blir blå på våren med blåbärspannkakor och blåbärssoppa) och går på nobelmuseet. Händer något speciellt evenemang brukar de tipsa varandra.

Eftermiddagsaktiviteterna brukar de göra själva.

En av damerna tyckte att sättet som man idag försöker lära ut datorer på inte fungerar för äldre. Hon tyckte istället att kunde ha kontinuerliga glimtar medan man gör något som instruerar hur man ska gå tillväga. Detta skulle exempelvis kunna göras via tv:n på svt eller tv4 menade hon.

Ekonomin var också en viktig aspekt när det gäller teknik. Att vara uppkopplad kostar pengar och kan bli dyrt och det är inte självklart att man har råd som pensionär.

Den sista intressanta tanken är att det är viktigt att tänka på att det inte är självklart för äldre hur de ska ta reda på information. Vår generation söker på internet men de menade att det inte var självklart för dem. För att de skulle kunna googla fram något skulle det krävas så mycket mer tid att de kände att de då hellre ringde någon, slog upp i en telefonkatalog eller gav sig ut för att få svar.